

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ КАК МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Физическая подготовка и спорт в военных учебных заведениях и Вооруженных Силах в целом – это один из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки. Данный аспект является неотъемлемой составляющей военного обучения и воспитания военнослужащих.

Основным нормативным документом, регламентирующим содержание, формы, методы организации и систему физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь, является Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах, введенная в действие приказом Министра обороны Республики Беларусь № 420 от 27 мая 2011 года. Данная инструкция была разработана на основании Закона Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте».

Цель физической подготовки в соответствии с данной инструкцией заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

Общими задачами физической подготовки являются:

- овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении естественных и искусственных препятствий, овладение навыками рукопашного боя, военно-прикладного плавания;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;
- укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов боевой деятельности.

Для совершенствования физической подготовки в вооруженных силах используются средства и методы, предоставляемые различными видами спорта. Одним из таких видов может явиться спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники, используя спортивную карту и компас, должны посетить

определенное число контрольных пунктов (далее – КП), расположенных на участке местности. Участники передвигаются бегом или на лыжах. Важен тот факт, что на преодоление средней беговой дистанции в спортивном ориентировании у взрослого спортсмена уходит 25–40 мин. За это время ему приходится преодолеть от 4–5 до 6–8 и более километров по пересеченной, временами труднопроходимой, местности. В процессе передвижения по дистанции спортсмену приходится преодолевать поваленные деревья, густые заросли, заболоченные участки, склоны различной крутизны и т. п.

К физической подготовке в спортивном ориентировании предъявляются очень высокие требования, касающиеся в первую очередь общей выносливости, координации движений, а также скоростно-силовых качеств. Необходимо отметить, что в процессе соревновательной деятельности спортсмену приходится решать комплекс сложных умственных задач: контролировать свое местоположение, направление движения, расстояние до опорных ориентиров. Он обязан быстро принимать решения для оптимального преодоления дистанции. Все это происходит на фоне физического утомления и психического напряжения той или иной степени.

Таким образом, можно отметить следующее:

1. Спортивное ориентирование, как прикладной вид спорта, обладает рядом преимуществ, являясь средством повышения физических и интеллектуальных способностей курсантов.
2. Практические занятия по спортивному ориентированию способствуют развитию общей выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, а также развитию памяти, внимания, мыслительных процессов человека.

Поскольку задачи, решаемые занимающимся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, во многом согласуются с целями и задачами физической подготовки военнослужащих, представляется целесообразным использование средств спортивного ориентирования в системе физической подготовки военнослужащих.

Практические занятия по спортивному ориентированию могут быть организованы в следующих формах:

- самостоятельной физической тренировки;
- спортивно-массовой работы.

В процессе обучения, учитывая последовательность усвоения умений и навыков, рекомендуются следующие упражнения и учебные трассы:

- бег «по линии» группами, в парах;
- постановка и «снятие» контрольных пунктов в парах;
- выход на один и тот же КП различными путями.

Поручать постановку запланированных дистанций самим занимающимся следует по принципу «от простого к сложному».

Спортивное ориентирование, внедренное в процесс по физическому воспитанию военнослужащих, позволит повысить не только физические кондиции и психологическую устойчивость занимающихся, но и уровень знаний и умений в области военной топографии, оказав тем самым позитивное воздействие на общий уровень профессиональной подготовки курсантов.